Micki Fine

Aime-moi comme je suis

Techniques de MINDFULNESS pour se libérer du besoin de plaire

INCLUS :
Près de 2 heures d'écoute de méditation

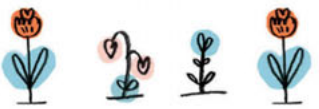
EYROLLES

Aime-moi comme je suis

Vouloir être parfait, tout faire pour être digne des autres, chercher leur approbation et leur amour est louable, mais entre l'altruisme sain et le sacrifice de soi, il n'y a qu'un pas.

Si vous éprouvez des difficultés à dire non, vous souffrez peut-être d'un besoin chronique de reconnaissance. Comment prendre soin de vous-même tout en restant la personne généreuse qui fait le bonheur de votre entourage ?

Ce livre vous propose des techniques simples de mindfulness pour dépasser les peurs que cache en général le besoin de plaire : peur de ne pas être aimé, d'être abandonné, de ne rien valoir. Il vous invite à soigner les blessures d'enfance à l'origine de ces croyances, à les dépasser, et à vous ouvrir à des rapports plus authentiques avec les autres.



Micki Fine, enseignante mindfulness, est psychothérapeute libérale depuis 1990.

INCLUS :
Près de 2 heures d'écoute de méditation

www.editions-eyrolles.com

Illustration de Ohara Hale
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : G56067
ISBN : 978-2-212-56067-1

Aime-moi comme je suis

Techniques de mindfulness
pour se libérer du besoin de plaire

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Traduit de : *The Need to Please. Mindfulness Skills to Gain Freedom from People Pleasing and Approval Seeking.*

Copyright © 2013 par Micki Fine
New Harbinger Publications Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

Extraits de FULL CATASTROPHE LIVING par Jon Kabat-Zinn. Copyright © 1990 par Jon Kabat-Zinn. Avec la permission de Dell Publishing, filiale de Random House, Inc. Toute utilisation de ces extraits doit faire l'objet d'une demande d'autorisation auprès de Random House Inc.

L'exercice de réflexion «Explorez vos émotions inconscientes» est adapté de THE MINDFULNESS SOLUTION de Ron Siegel. Copyright © 2010 Ronald D. Siegel. Avec la permission de The Guilford Press.

La liste des valeurs citée dans «Explorez vos valeurs et vos intentions» est adaptée de NONVIOLENT COMMUNICATION COMPANION WORKBOOK: A PRACTICAL GUIDE FOR INDIVIDUAL, GROUP, OR CLASSROOM STUDY, de Lucy Leu. Copyright © 2003 Center for Nonviolent Communication. Avec la permission de Puddle Dancer Press.

Les questions mentionnées dans «D = *Discern* (discerner)» sont adaptées de CULTIVATING LASTING HAPPINESS: A 7-STEP GUIDE TO MINDFULNESS de Terry Fralich. Copyright © 2007 Terry Fralich. Avec la permission de Premier Publishing and Media.

Certains passages de la partie «Traités de paix» sont adaptés de TEACHINGS ON LOVE (1998, éd. rév. 2007) de Thich Nhat Hanh. Avec la permission de Parallax Press.

Tous droits réservés

Avec la collaboration d'Alice Breuil

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015
ISBN : 978-2-212-56067-1

Micki Fine

Aime-moi comme je suis

Techniques de mindfulness pour se libérer du besoin de plaire

Traduit de l'anglais par Emmanuel Plisson

EYROLLES

Compléments à télécharger

Vous avez acheté cet ouvrage et nous vous en remercions. Vous pouvez à titre gracieux bénéficier de compléments à télécharger, à chaque indication de lien et de QR code : près de deux heures d'écoute de méditation.

Cet avantage est exclusivement réservé aux acquéreurs de cet ouvrage.

Mention légale : le service de téléchargement proposé ci-dessus est délivré à titre gratuit. Les émetteurs se réservent le droit de retirer ou de modifier cette possibilité sans préavis et en cas d'utilisations qui s'avèreraient sans commune mesure avec les ventes du livre. Les documents à télécharger restent la propriété de l'auteur qui les met à la disposition du lecteur pour son usage personnel ; en retour celui-ci s'engage à ne pas les diffuser ou à en faire un usage commercial sans l'accord de l'auteur et de l'éditeur.

© Groupe Eyrolles

Table des matières

Avant-propos XV

Introduction 1
Organisation de ce livre 3
Feuille de route 5
Mode d'emploi 8

Chapitre 1 – La mindfulness 11
Les origines de la mindfulness 14
Pratiquer la mindfulness 14
La pleine conscience du souffle 23
Astuces pour la méditation 26
Attitudes pour la mindfulness 30
Un éveil soudain et progressif 34
En résumé 36

Chapitre 2 – Les origines du besoin de plaire 37
L'amour inconditionnel 38
Mal aimé, mal aimable 39
En résumé 46

© Groupe Eyrolles

Chapitre 3 – Le besoin chronique de plaire 49
Les pensées caractéristiques 50
Les sentiments caractéristiques 57
Les comportements caractéristiques 67
En résumé 74

Chapitre 4 – Le besoin de plaire dans les relations de couple 77
Au commencement 78
Au fur et à mesure 80
Conscience du souffle et du corps 86
Ce que ressent le conjoint 88
En résumé 91

Chapitre 5 – Dans la maison du corps 93
La sagesse du corps 94
Le scan corporel 97
Le besoin de plaire et le corps 104
Étirement en conscience 107
La marche en conscience 109
En résumé 111

Chapitre 6 – Mindfulness et pensées 113
Penser rend-il fou ? 114
Une perspective indépendante 115
La pleine conscience des sons et des pensées 117
La nature de l'esprit 119
Besoin d'approbation : travailler sur ses pensées 128
Le dessous des cartes 129
En résumé 130

© Groupe Eyrolles

Chapitre 7 – Nouer le contact avec sa beauté intérieure 131
La beauté est en chacun de nous 132
Ce n'est pas de l'égoïsme 133
Au-delà du jugement 134
Vraie nature, vraies intentions 135
La méditation d'amour bienveillant 137
La méditation d'amour bienveillant 141
En résumé 149

Chapitre 8 – Apprivoiser ses émotions 151
Apprivoiser les émotions 153
Cesser de lutter 158
La technique RAIN pour accepter ses émotions 162
En résumé 166

Chapitre 9 – L'autocompassion 167
Le défi de l'autocompassion 167
L'autocompassion pour aider les autres 169
Les trois composantes de l'autocompassion 169
En résumé 178

Chapitre 10 – Intentions, cœur et sens 179
Les intentions 180
Besoin de plaire, intentions et comportements significatifs 181
L'attention sans choix 187
La méditation d'attention sans choix 189
Mettre des intentions dans sa vie 191
Intentions et comportements : au travail ! 196
L'autocompassion pour soutenir les intentions 200
En résumé 201

© Groupe Eyrolles

Chapitre 11 – Difficultés relationnelles et conflits 203
De l'intention dans la relation 204
Un œil neuf 205
Faire face aux difficultés 211
En résumé 226

Chapitre 12 – En route vers l'avenir 227
Intentions, buts, engagement 228
Une pratique formelle et durable 230
Une pratique informelle à long terme 232
Pratique et perfectionnisme 237
Oublier, se souvenir 237
En résumé 238

Références 241

Bibliographie 243

© Groupe Eyrolles

Remerciements

Je rends grâce à mon mari, John Thomas Pavlicek, pour la tendresse, le soutien et la générosité dont il a fait preuve tout au long de notre mariage. Il m'a appris à reconnaître et à vivre l'amour, l'acceptation, la compassion et la créativité. C'est parce qu'il a toujours cru en moi que j'ai pu m'engager dans la pratique de la mindfulness pour devenir professeur et finalement écrire ce livre. Je suis éternellement reconnaissante à John, l'amour de ma vie.

Mon admiration et mon amour vont aussi à Ketria Bastian Scott, mon amie et assistante. Elle s'est occupée à ma place et avec une belle ingéniosité de nombreux détails administratifs afin que je puisse me consacrer à ce livre. J'apprécie et je respecte énormément ses conseils créatifs, ses décisions éclairées et sa grande efficacité dans tous les domaines. C'est un ange descendu des cieux.

Je suis immensément reconnaissante à mes professeurs de méditation et de vie : mes parents, Grant et Mercedes Webster ; mes sœurs, Dana Webster, Kim Clement et Robin Perko ; et à sœur Elena Shiners, Mary Meyerson, Linda Bell, Susan Packwood, Bette Lenz, Diana Winston, Jon Kabat-Zinn, Thich Nhat Hanh et Jack Kornfield.

© Groupe Eyrolles

Je remercie aussi beaucoup ceux qui ont lu mes brouillons et m'ont aidée dans l'écriture de ce livre. Dès le début, Charlie Scott m'a prodigué des conseils inestimables et m'a encouragée à croire en la réalisation de ce projet. Bette Lenz, Ceil Price, Ketria Bastian Scott, Dana Webster, Trina Jones Stanfield, Kim Clement, Lucia McBee, Nancy Simpson et Sue Young m'ont aidée par leur lecture et leurs réflexions. Je vous aime tous et toutes.

Pour les éditeurs Jess Beebe et Nicola Skidmore à New Harbinger, et à l'assistante éditoriale Jasmine Star : merci pour la clarté de vos conseils. Et pour Jess O'Brien et à tous ceux de New Harbinger : merci d'avoir cru à ce livre, d'un bout à l'autre.

© Groupe Eyrolles

Avant-propos

À 20 ans, je me suis retrouvée à un tournant de ma vie. Jusque-là, j'avais toujours été une très bonne élève, diplômée d'une université prestigieuse, et une fille aimante ; je consacrais tout mon temps libre à aider les autres et à œuvrer pour le bien commun.

J'avais « tout bon »… Mais, au fond de moi, je me sentais profondément malheureuse. Quoi que je fasse, je n'étais jamais assez bien, en dépit des félicitations et de mes efforts constants pour me montrer agréable et attentive aux autres. En mon for intérieur, je me critiquais sans cesse car je n'atteignais jamais la perfection à laquelle j'aspirais.

C'est à ce moment que j'ai eu la chance incroyable d'être initiée à la mindfulness. C'était pendant un voyage en Inde. J'ai compris comment, à travers une conscience de chaque instant, dans la compassion, je pouvais vivre mon expérience plutôt que me laisser déborder par elle. Cette nouvelle compréhension de moi-même et

© Groupe Eyrolles

de mon fonctionnement intérieur, qui me permettait enfin d'arrêter de me juger, a été une véritable révélation. Je me suis totalement investie dans la mindfulness.

Au cours de mes années de pratique, dans ma vie de tous les jours et lors de retraites aux États-Unis ou en Asie, j'ai compris que quelque chose de fondamental était en train de changer en moi.

Grâce à la mindfulness, j'ai travaillé sur mes tendances à l'autocritique, en prenant conscience de la petite voix qui me disait que je n'étais pas assez bien ou que ma valeur dépendait du regard des autres. Chaque fois que ces jugements apparaissaient, j'ai pris l'habitude de les accepter tels qu'ils étaient ; peu à peu, j'ai appris à les atténuer, puis enfin à les dépasser. Cette conscience, ajoutée à des pratiques quotidiennes pour développer mes émotions positives – en particulier la bienveillance et la compassion envers moi-même – a redessiné en moi un nouveau paysage intérieur fondé sur la reconnaissance et l'estime de soi.

Cela ne s'est pas produit en un jour, et le chemin n'a pas toujours été facile, mais j'y suis arrivé, sans aucun doute. Vingt-cinq ans plus tard, je ressens toujours les stigmates de mes anciens penchants, mais ce ne sont plus que des traces.

Je ne suis certes pas la seule à avoir connu ce genre de problèmes. Aujourd'hui, en tant que professeur de mindfulness, je rencontre des centaines de personnes dans le même cas. J'en viens même à penser qu'il s'agit d'une véritable épidémie qui touche des millions de gens de tous les âges et de tous les milieux.

© Groupe Eyrolles

C'est pourquoi j'aurais aimé que le livre de Micki Fine ait été disponible il y a vingt-cinq ans : il m'aurait certainement économisé des années de lutte.

Néanmoins, même en 2013, je lui reste immensément reconnaissante pour cet ouvrage extraordinaire, l'antidote idéal à la mésestime de soi et au besoin chronique de plaire. Ce livre prend le lecteur par la main, sans le juger, avec amour, pour démonter les ressorts du besoin de plaire. L'approche exhaustive et pleine de compassion de Micki nous invite à suivre son exemple. Son analyse en profondeur explique les mécanismes à l'œuvre dans le besoin de plaire, mêlant son expertise de psychologue et de professeur de mindfulness pour nous montrer comment toute notre vie peut être affectée par ce mal – et comment nous pouvons en guérir.

Si Micki est un très bon guide en la matière, c'est grâce à sa longue pratique dont elle a tiré bon nombre d'enseignements. Son expérience personnelle complète parfaitement son expérience professionnelle : elle connaît son sujet de l'intérieur et de l'extérieur, et partage son propre parcours de guérison à travers la mindfulness et la méditation bienveillante tout en rapportant les récits de vie des patients avec qui elle travaille depuis des années. Ses explications sont claires et structurées ; les exemples, exercices et pratiques qu'elle nous propose peuvent nous aider à surmonter le sentiment d'indignité et la tendance à l'autocritique.

Et ça marche. Vraiment. J'ai vu des centaines d'étudiants en mindfulness essayer les pratiques que Micki propose et trouver peu à peu leur voie vers davantage d'amour et d'autocompassion grâce aux nouveaux outils psychologiques et aux perspectives qu'elle offre.

© Groupe Eyrolles

Ce livre est un cadeau pour nous tous. Plongez-y. Essayez, expérimentez. Soyez dans la conscience et la douceur. Vous avez pour cela un guide merveilleux. Puisse-t-il vous transformer !

Diana Winston,
directrice du département de l'éducation
au Mindful Awareness Research Center
de l'université de Californie (Los Angeles).

Coauteur de *Pleinement présent : la science, l'art et la pratique de la pleine conscience*, Ada éditions, 2013.

© Groupe Eyrolles

Introduction

J'avais 10 ans. Debout sur la balançoire, j'avais réussi à atteindre la barre transversale du portique et je m'y agrippais du bout des doigts. Ma meilleure amie Thérésa me soutenait quelques instants plus tôt, je pouvais donc, en me balançant, prendre suffisamment d'élan pour effectuer un tour complet. J'ai essayé : je me suis lancée de toutes mes forces… et je me suis cassé la figure. Je suis retombée sur le dos, deux mètres plus bas.

Juste une bêtise de petite fille ? Non. En y regardant bien, si j'ai tenté cette acrobatie insensée, c'était pour plaire à ma copine. Pour qu'elle m'aime. Pendant des années, on m'avait appris à me tourner vers les autres avant de décider de mes actes. Je croyais que si je ne le faisais pas, personne ne m'aimerait et je me retrouverais seule. J'étais tellement habituée à vouloir faire plaisir aux autres que je me suis fait du mal.

Comment m'était venue cette habitude ? Parce que je n'ai pas reçu dans mon enfance les marques d'amour et de reconnaissance nécessaires, mais seulement des critiques fréquentes et sévères de la part des adultes qui m'entouraient. Certes, leurs intentions étaient bonnes, mais ils étaient incapables de me montrer qu'ils m'aimaient telle que

© Groupe Eyrolles

j'étais vraiment. Mon cœur était blessé, et j'avais fini par croire que j'étais indigne d'amour et responsable du bonheur des autres ; je devais donc tout mettre en œuvre pour leur plaire sous peine d'être abandonnée. Ces croyances ont guidé ma vie et mes relations aux autres pendant de longues années.

L'incident de la balançoire n'est qu'un épisode parmi d'autres. À de nombreuses reprises, j'ai négligé mon bien-être et parfois même ma sécurité pour être aimée des autres. J'ai passé une importante partie de ma vie à lutter inconsciemment pour leur plaire et ne pas être abandonnée. Métaphoriquement, j'ai passé mon enfance à me jeter de cette balançoire chaque fois qu'on me le demandait. Je voulais simplement être gentille et serviable. Je disais « Oui » quand je pensais « Non ». J'anticipais même les désirs des autres. Certes, beaucoup me voyaient comme une personne serviable et douce. Mais au fond de moi, je devenais de plus en plus anxieuse, critique et déprimée.

À l'orée de mes 30 ans, ma vie a changé. Deux approches extraordinaires m'ont aidée à découvrir et à explorer ma vie intérieure : la mindfulness et la psychothérapie. Grâce à cette dernière, je me suis penchée sur mon passé et son influence sur mon présent. Elle m'a également permis de me tourner vers des choix de vie positifs, dont la mindfulness. La mindfulness est la conscience qui se manifeste lorsque nous portons une attention ouverte et sans jugement au moment présent. Je dis parfois pour plaisanter qu'elle m'a sauvé la vie, mais ce n'est pas faux. La pratique de la mindfulness m'a permis de connaître l'amour et m'a réellement libérée des souffrances qu'entraînaient mes fausses croyances.

© Groupe Eyrolles

Si vous avez ce livre entre vos mains, c'est que vous êtes prêt à explorer à votre tour la mindfulness. Cette pratique a aidé des millions de personnes à trouver l'amour et la sérénité pour faire face aux incertitudes de la vie. Si mon histoire vous paraît familière, j'espère que vous continuerez à lire ces pages et à découvrir comment la mindfulness et l'approche que je propose peuvent vous aider à vous libérer du besoin de plaire aux autres.

Organisation de ce livre

La mindfulness est au fondement de cet ouvrage. Le premier chapitre en explore donc les principes de base, qui vous permettront de la pratiquer tout en progressant dans votre lecture. Dans le chapitre 2, nous examinerons les blessures d'enfance qui entraînent très fréquemment l'apparition du besoin chronique de plaire et de son cycle.

Les chapitres 3 et 4 examinent en détail ce besoin chronique ainsi que les pensées, comportements, sentiments et types de relations qui lui sont associés. Vous verrez ainsi comment, en cherchant à gagner l'amour et la reconnaissance, vous vous déconnectez en réalité des autres et de vous-même. Pourtant, soyez-en certain, il ne s'agit pas ici de devenir égoïste. C'est même le contraire. Il est important de savoir faire plaisir aux autres : la plupart des traditions religieuses et spirituelles apprennent que prendre soin de son prochain et l'aimer est une des formes d'accomplissement les plus élevées. Mais quand le besoin de plaire est motivé par le sentiment d'indignité et la peur de ne pas être aimé, voire d'être abandonné, il devient une compulsion malsaine.

© Groupe Eyrolles

Le besoin chronique de plaire est un cycle : un sentiment d'indignité entraîne des tentatives désordonnées d'être ou de faire ce que les autres attendent de vous ; vient ensuite l'anxiété, quand il s'agit de répondre à ces demandes supposées ; puis le sacrifice de votre bien-être pour plaire aux autres ou vous faire accepter d'eux[1]. Vous dites « Oui » en pensant « Non », adoptez un masque de gentillesse permanente, vous excusez pour un rien… et vous vous éloignez ainsi de votre beauté intérieure et de votre capacité à suivre votre propre chemin. Pour l'écrivain Salman Rushdie, c'est comme être « enfermé dans une cellule où l'on connaît un tourment interminable et dont on ne peut s'échapper[2] ».

Il existe toutefois une façon de s'en sortir : la mindfulness. Les chapitres 5 à 12 vous aideront à développer cette pratique et à l'appliquer à votre besoin de plaire afin de vous aider à guérir de vos blessures d'enfance en renouant avec vos intentions profondes et vos capacités de compassion, de calme et d'écoute – qualités souvent mises à mal par une vie passée à vouloir plaire aux autres. Ainsi, vous pourrez apprendre à relâcher la peur qui motive votre recherche d'approbation et ouvrir la porte à une nouvelle forme d'amour, plus authentique et profonde, qui vous apportera un meilleur équilibre dans vos relations et donnera plus d'intensité à votre vie.

1. Braiker H., *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*, New York, McGraw-Hill, 2001 (*Ces gens qui veulent plaire à tout prix*, Pocket, 2010).
2. Rushdie S., *Joseph Anton: A Memoir*, New York, Random House, 2012, p. 284 (*Joseph Anton*, Plon, 2012). Toutes les citations de ce livre sont traduites par nos soins (*NdT*).

© Groupe Eyrolles

Chaque chapitre examine un sujet particulier et donne des situations dans lesquelles exercer ce que vous avez appris, tout en vous laissant le temps de vous y adapter. Vous trouverez des exercices pour mettre en pratique ce que je propose. De plus, je vous livre de nombreuses formes de méditation de pleine conscience afin que la mindfulness puisse faire partie intégrante de votre vie.

Feuille de route

Ce livre vous propose un voyage – un voyage qui vous libère du besoin chronique de plaire pour vous ouvrir à l'amour inconditionnel. Comme pour tout voyage, il faut un point de départ, des moyens de transport et une destination. La pleine conscience est essentielle, car elle vous permettra de comprendre et surtout de ressentir que la vraie liberté, le bien-être, l'amour et la joie sont accessibles à tout moment. Le voyage commence donc par la mindfulness, qui est aussi le moyen de transport et la destination.

On sait que la beauté est dans le voyage, pas dans l'arrivée. Voilà à quoi il faut penser en commençant à se libérer du besoin chronique de plaire. En pratiquant la mindfulness, vous comprendrez que chaque instant de votre vie est une occasion unique et privilégiée d'apprendre et de s'épanouir.

Point de départ

Quand on se lance dans une exploration, on ne pense guère en général au point de départ. Pourtant, c'est essentiel – on ne prend pas d'avion sans aéroport de départ. Pour tracer votre chemin vers l'amour et la liberté authentiques, vous devez prendre conscience

© Groupe Eyrolles

de vos pensées et de vos sentiments quotidiens, en particulier si ceux-ci vous poussent souvent à vous sentir indigne d'amour, à vous mettre en position d'infériorité dans les relations, etc. Une fois que vous saurez où vous en êtes, vous pourrez commencer à pratiquer la pleine conscience pour apprendre comment vous vous faites souffrir en recherchant l'approbation des autres.

Moyen de transport

La mindfulness est aussi le véhicule qui vous permet de vous éloigner du besoin de plaire pour découvrir la liberté. En la pratiquant, vous apprendrez à reconnaître les moments où vous vous oubliez vous-même pour plaire aux autres, et ceux où vous vous sentez indigne ou craignez que les autres ne vous aiment plus. Alors vous pourrez réagir à ces situations avec la conscience et la compassion que procure la mindfulness plutôt qu'à travers le déni et la dureté, en agissant plutôt qu'en réagissant. Je vous recommande également d'étendre cette conscience aux pensées, sentiments et jugements qui vous viennent à la lecture de ces pages, afin d'adopter un esprit plus ouvert et plein de compassion.

Destination

Bien entendu, la destination est importante. En travaillant avec ce livre et la mindfulness, vous vous dirigerez vers un état où vous aurez abandonné vos peurs pour vous ouvrir à l'amour, où vous aurez guéri les blessures à l'origine du besoin de plaire. Ainsi, vous aurez créé un meilleur équilibre dans vos relations, et vous vous serez libéré pour choisir votre propre chemin. La mindfulness nous permet d'accepter la vie telle qu'elle est, de dire « Non » quand c'est

© Groupe Eyrolles

nécessaire, d'affronter les conflits avec nos proches et de les résoudre pacifiquement, et d'éprouver pour les autres une affection véritable plutôt qu'une obligation à leur plaire.

Soyons clair également sur les destinations où nous ne nous rendrons pas : quand je parle de «se libérer du besoin chronique de plaire», il ne s'agit pas de cesser pour toujours de faire plaisir aux autres – mon but n'est pas de vous inciter à être égoïste, de vous apprendre à être sourd aux besoins de ceux qui nous entourent. Au contraire, être libre du besoin de plaire signifie s'occuper d'eux et de leur bien-être en s'ouvrant à sa propre capacité à aimer *via* la mindfulness. En chemin, vous découvrirez que ce que vous cherchiez à obtenir par votre besoin de plaire, vous le possédiez déjà. Vous apprécierez et aiderez les autres par amour et non par crainte, car vous n'aurez plus l'impression que c'est obligatoire pour votre survie.

Quand on s'ouvre ainsi à l'amour en abandonnant sa peur, beaucoup de choses peuvent se produire. Libérée, l'attention que l'on consacrait aux autres se tourne vers ce qui importe vraiment à l'instant présent. On cesse de se soucier de ce que les autres peuvent penser pour s'engager davantage dans sa propre vie, en se concentrant sur ses valeurs pour comprendre ce qui apporte du sens et de la joie de vivre. On découvre qui l'on est, ce qui compte le plus à nos yeux, et comment prendre soin de nous-mêmes. On devient ainsi un ami intime pour soi-même. En acceptant nos émotions, en les apprivoisant, nous apprenons à nous montrer plein de compassion, déterminé et aimant, pour nous-mêmes et pour les autres.

© Groupe Eyrolles

En vous libérant du besoin chronique de plaire par la mindfulness, vous ouvrirez la porte à des relations plus aimantes, équilibrées et profondes. La pratique de la pleine conscience vous fait découvrir l'amour véritable et la compassion pour vous et les autres. Cela vous permet d'aimer plus librement, de vous ouvrir vraiment à l'autre et de prendre soin de lui et de vous-même en aimant sans crainte et sans réserve.

Mode d'emploi

Il est important d'aborder les idées proposées dans ces pages avec un esprit ouvert. Je ne vous demande pas pour autant de croire ce que je vous dis avant de l'avoir essayé ou ressenti par vous-même. Albert Einstein[1] disait que toute connaissance vient de l'expérience. À vous d'expérimenter et d'observer ce que vous éprouvez. C'est particulièrement important si vous avez passé des années à rechercher l'approbation des autres. En restant à l'écoute de vos pensées et sentiments pendant la lecture, vous pourrez décider de ce qui est vrai et bon pour vous.

Vous trouverez également ici des exercices, des réflexions et des méditations qui vous aideront à vous engager dans la pratique à mesure de votre lecture. Je vous recommande de commencer systématiquement par quelques minutes de méditation apaisante, pour laquelle je vous donne quelques pistes. N'oubliez pas que les exercices et les réflexions sont d'abord une opportunité de découverte

1. Einstein A., *Essays in Science*, New York, Open Road Integrated Media, 2011.

© Groupe Eyrolles

de soi : votre destination est unique, et il n'y a pas de bon chemin pour y parvenir – juste celui que vous vous créez.

Je vous encourage donc à essayer les exercices proposés dans ce livre sans pour autant vous contraindre ou vous mettre trop de pression – cela ne ferait que renforcer la tendance à l'autocritique qui accompagne le besoin de plaire. Au contraire, expérimentez ce qui arrive quand vous vous montrez bienveillant, ouvert et sans jugement envers vous-même, pour le plaisir de l'exploration.

Tenir un journal

Je vous recommande de tenir un journal de ce que vous ressentez au cours de chaque exercice. En écoutant votre respiration, décrivez les sensations, les pensées et les sentiments qui vous viennent lorsque vous commencez l'exercice. Montrez-vous ouvert et indulgent vis-à-vis de ce que vous écrivez. Ne vous souciez pas de la qualité de l'écriture : notez simplement les pensées et les sentiments comme ils se présentent. Faites-le à votre rythme et préférez éventuellement le stylo et le carnet à l'ordinateur, afin de laisser le temps à l'expérience de faire son chemin en vous.

Mes intentions

Quand vous lirez mes descriptions du besoin de plaire, relevez vos réflexions sur vous-même et sur ce qu'évoquent pour vous mes propos. Dans ce livre, mon objectif est de vous aider, grâce à la pratique de la mindfulness, à prendre conscience des comportements dictés par le besoin de plaire et à trouver de la compassion pour eux. Jamais je ne cherche à vous juger ou à vous culpabiliser.

© Groupe Eyrolles

J'espère que votre lecture vous encouragera à pratiquer la mindfulness pendant quelques mois pour voir si cette approche est faite pour vous. La seule façon de le savoir, c'est d'essayer…

© Groupe Eyrolles

Chapitre 1

La mindfulness

Au petit matin, Alain est en train de donner le biberon à son fils Mickaël. L'aube naît à la fenêtre. Mickaël est adorable. Pour Alain, ces moments précieux sont ce qui donne sens à sa vie.

Ce matin-là, pourtant, il est troublé et inquiet, mais sans en avoir pleinement conscience. La veille, sa femme Anne lui a annoncé qu'ils doivent « avoir une discussion », et il ne connaît que trop bien ce ton de voix. L'a-t-il froissée à nouveau ? Va-t-elle le quitter en emportant leur fils – le pire cauchemar d'Alain ? En y pensant, il sent la tension envahir tout son corps, et il s'en veut en même temps de se montrer si craintif. Il essaie de se reprendre. Mais très vite, sans s'en rendre compte, il prend son téléphone portable pour appeler un collègue, alors qu'il n'a pas fini de donner le biberon à Mickaël.

Ce genre de chose nous arrive à tous, lorsque nous n'avons pas l'esprit à ce que nous faisons, lorsque nous nous projetons dans

© Groupe Eyrolles

l'avenir ou le passé, ou bien encore lorsque nous nous laissons embarquer dans nos rêveries. En réalité, nous passons une part non négligeable de nos vies dans ces petites évasions mentales au lieu de nous engager pleinement dans la vie qui s'offre à nous – avec souvent des conséquences néfastes.

La première d'entre elles est que nous ratons ce qui se passe dans l'instant. Préoccupé par les paroles d'Anne et ses inquiétudes quant à l'avenir, Alain en oublie le contact de son fils dans ses bras, le bruit paisible de sa respiration pendant qu'il tète, l'odeur de ses cheveux, les mouvements de ses petites mains, et l'amour inconditionnel qu'il porte à son fils. En prenant le téléphone, il évite aussi ses émotions – et la situation dans son ensemble. Malheureusement, cela arrive souvent. Nous négligeons le moment présent alors qu'il est tout ce que nous pouvons réellement posséder.

De plus, comme Alain, nous n'avons pas toujours conscience de l'activité de notre mental et de la façon dont des pensées que nous ne remarquons pas peuvent nous mettre en difficulté. Dans sa projection vers le futur, Alain vit un moment qui potentiellement ne se réalisera jamais, ou en tout cas pas de la façon dont il l'imagine. On comprend que cela le laisse anxieux et avec l'impression d'être coupé de la réalité.

Dans quels genres de vagabondages s'embarque votre mental quand vous ne le contrôlez pas ? Où se trouve votre attention la plupart du temps ? Votre esprit est-il préoccupé par ce que pensent les autres, par ce que vous devriez faire pour plaire à quelqu'un, ou par la façon de vous intégrer à un groupe ?

© Groupe Eyrolles

Un autre trait gênant du mental est qu'il tente de supprimer ou d'enfouir les expériences désagréables pour ne garder que les bonnes. C'est ce que fait Alain ce matin-là, repoussant sa peur et son immense besoin d'être aimé, jugeant ses émotions puis se jetant à corps perdu dans le travail pour ne pas entendre ses sentiments. C'est une réaction parfaitement naturelle, mais qui ne fait qu'exacerber une situation déjà complexe.

Par chance, il existe un antidote à ces problèmes : la mindfulness. La mindfulness est l'état de pleine conscience qui résulte du fait de porter une attention ouverte et sans jugement au moment présent. Vous pouvez l'appliquer à tous les domaines, au monde qui vous entoure comme à vos pensées, vos émotions, vos sensations. Avec de l'entraînement, vous pouvez choisir d'être présent, apprendre à tirer des enseignements des expériences désagréables, y compris lorsque vous vous sentez détourné de votre intention profonde par le besoin de plaire aux autres.

Dans ce chapitre, je traiterai de la pratique de la mindfulness. Elle peut vous éviter de tomber dans le genre de travers que rencontre Alain dans notre exemple : ne pas être présent à des moments importants de sa vie, se laisser aller à des pensées inquiétantes, et lutter pour éviter les sentiments douloureux… Tout cela mène à la souffrance. La mindfulness peut vous aider à comprendre et à apprécier toutes vos expériences avec moins de réactivité et davantage de compassion, ce qui vous permettra d'agir avec sagesse au lieu de réagir par réflexe – avec pour conséquence la possibilité de changer les comportements douloureux qui vous incitent à vouloir plaire aux autres.

© Groupe Eyrolles

Les origines de la mindfulness

La méditation de «pleine conscience» existe depuis plus de 2 600 ans. Elle est fondée sur la pensée bouddhiste, mais nul besoin d'être bouddhiste pour la pratiquer. En 1979, le docteur Jon Kabat-Zinn et ses collègues créaient la Clinique de réduction du stress par la mindfulness à l'université médicale du Massachusetts. Cette expérience pilote a donné naissance au plus grand centre international de traitement du stress et a essaimé dans le monde entier, où paraissent des centaines de publications scientifiques sur les effets bénéfiques de la mindfulness[1].

Pratiquer la mindfulness

La mindfulness est la conscience qui apparaît lorsque nous portons notre attention sur l'instant présent pour l'observer, en abandonnant les jugements de valeur, les pensées critiques et les idées préconçues. Trop souvent, notre attention se limite à *penser* notre expérience, en particulier comment les choses devraient être selon nous et ce que nous pouvons ou devons faire. Avec la pleine conscience, nous vivons notre expérience plus directement, par le biais de nos sens plutôt que par des pensées réflexes et automatiques qui restreignent notre attention. Cela nous permet de voir l'instant présent avec plus de clarté et d'ouverture d'esprit.

1. On peut en lire de nombreux extraits et trouver d'autres informations sur www.mindfulnet.org (en anglais) et www.association-mindfulness.org (en français).

© Groupe Eyrolles

La mindfulness est une capacité innée de l'esprit humain, et tout un chacun, vous y compris, peut la pratiquer. Les enfants en font spontanément la preuve. Je m'en suis rendu compte avec ma filleule Élizabeth, alors qu'elle n'était qu'un bébé. En jouant à la balançoire, elle regardait ses orteils et criait joyeusement : « Pieds ! » En allant de l'avant, elle levait la tête et criait : « Ciel ! » Dans son regard tout neuf, on trouvait tout le plaisir, l'enthousiasme et la vitalité de l'existence. Vous êtes né avec la même capacité. Tout ce dont vous avez besoin pour pratiquer la mindfulness se trouve à l'intérieur de vous.

Cette pratique comprend deux branches – formelle et informelle – pour nous permettre de nous reconnecter à nos capacités de vitalité, d'acceptation, d'ouverture et de compassion. Les pratiques formelles nécessitent de consacrer un temps particulier à la méditation. Dans ce livre, je vous propose de nombreux exercices de pratique formelle. La pratique informelle, quant à elle, implique de vivre intensément le moment présent et la conscience sans jugement, dans les expériences de la vie quotidienne. Vous pouvez, par exemple, remarquer la chaleur de vos mains, l'odeur du café, la joie ou l'inquiétude des sentiments et des pensées qui vous traversent. Les pratiques formelles et informelles se nourrissent l'une l'autre pour mener ensemble à la conscience, la compassion et l'apaisement.

La conscience du souffle appartient aux deux branches à la fois. Porter notre attention sur le souffle nous ancre dans le corps et son expérience immédiate ; c'est souvent notre premier point d'accès vers le moment présent.

© Groupe Eyrolles

Pratique informelle : Respirer maintenant

Le souffle est primordial dans la mindfulness ; commençons donc par là.

Arrêtez-vous un instant pour prendre conscience de votre respiration. Maintenant.

Notez toutes les sensations qui y sont liées : l'air frais qui entre, l'air plus chaud qui ressort ; votre abdomen et/ou vos côtes qui se soulèvent et s'abaissent ; le son de votre souffle, ce que vous ressentez dans votre nez ou votre gorge. Observez simplement, sans rien changer ni juger.

Vous pouvez pratiquer cet exercice informel n'importe quand et n'importe où. Prêter ainsi attention à votre souffle vous permet de vous sentir plus déterminé, même dans les moments difficiles ou quand vous vous sentez obligé de plaire aux autres. Si, par exemple, quelqu'un exprime une opinion avec laquelle vous n'êtes pas d'accord, prendre le temps de respirer et prêter attention au moment présent vous offre une pause avant de répondre – pause qui peut suffire à retenir une réaction automatique… comme hocher la tête pour faire plaisir à l'autre.

Pratique informelle : Manger en conscience

Voici un des exercices les plus classiques de la mindfulness, créé par Jon Kabat-Zinn[1]. Vous aurez besoin de deux grains de raisin – ou d'un autre aliment naturel, si possible sous la forme de petites bouchées.

Faites comme si vous n'aviez jamais rien vu de comparable auparavant. Regardez cet aliment avec des yeux neufs, comme ma filleule Élizabeth sur sa balançoire. Examinez-le avec tous vos sens avant de le goûter. Que voyez-vous ? Notez la taille, la forme, la couleur, les détails. Quelle impression dégage-t-il au toucher, quelle texture (collante, juteuse, malléable…) ? Que vous indique votre odorat ? Si vos pensées s'écartent de cette exploration, revenez-y en douceur. Pouvez-vous « entendre » cet aliment (par exemple si vous le pressez entre le pouce et l'index) ?

1. Kabat-Zinn J., *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, J'ai lu, 2012.

© Groupe Eyrolles

Notez vos expériences à chaque instant, y compris vos sensations physiques lorsque vous portez un morceau à la bouche. Ne le mâchez pas pendant quelques instants. Que se passe-t-il dans votre bouche ? Un flot de salive peut apparaître ou bien l'aliment peut se modifier au contact de l'humidité. Prenez tout votre temps avant de commencer à mâcher. Remarquez les saveurs, ce qui se passe dans votre bouche, la sensation de déglutition et le trajet de l'aliment dans votre œsophage.

Ensuite, prenez une nouvelle bouchée comme si vous n'en aviez jamais mangé auparavant.

***

Vous voilà de retour. Qu'avez-vous remarqué sur votre raisin (ou tout autre aliment) ? La plupart de ceux qui pratiquent cet exercice remarquent que l'expérience de manger est plus riche et complète que d'habitude – ce qui les aide à voir ce qu'ils manquent dans la vie de tous les jours. On réalise souvent que l'attention portée change l'expérience – ce que nous pouvons transposer dans tous les domaines de notre vie. Imaginez ce que serait votre existence si vous parveniez à prêter ainsi attention à toutes les expériences de la vie quotidienne, y compris à vos émotions et à vos pensées…

Faire entrer l'extraordinaire dans l'ordinaire

Certains se demanderont pourquoi prêter attention à des activités aussi triviales. Mais comme vous l'avez peut-être compris à travers l'exercice des raisins, ce n'est pas parce qu'une occasion se produit tous les jours qu'elle doit devenir ordinaire, banale. Car nous ne possédons que le moment présent, alors pourquoi ne pas en profiter pleinement ?

Plus encore, en apprenant à être présent dans l'instant, nous distinguons plus facilement les moments où l'esprit s'emballe. Grâce à cela, ils nous emportent moins loin. Imaginons, par exemple, que

© Groupe Eyrolles

vous traversiez une phase où vous avez besoin de l'approbation des autres et que vous avez tendance à anticiper leurs désirs pour l'obtenir. Si vous prenez pleinement conscience de cette pensée, il vous sera plus facile d'échapper à la spirale de l'inquiétude et des comportements censés plaire, qui ne font qu'aggraver votre problème. Vous pourrez donc contrôler et choisir votre comportement au lieu de réagir par habitude. En outre, vous entraîner à être conscient dans les activités quotidiennes permet de l'être plus souvent et dans des situations complexes.

Pratique informelle : La conscience au quotidien

Pour pratiquer cette méditation quotidienne, choisissez un geste que vous effectuez tous les jours, comme faire votre lit ou la vaisselle, vous laver les dents, ou encore être assis à votre bureau. Il s'agit simplement de goûter à votre expérience en y apportant le regard de la conscience. Par exemple, en vous lavant les mains, prêtez attention à la température de l'eau, à la texture du savon ; sentez son parfum, écoutez l'eau qui s'écoule et la façon dont vos mains se frottent l'une contre l'autre pour créer de la mousse.

Pratique informelle : Les repères de mindfulness

Choisissez quelque chose qui se produit tous les jours et faites-en un repère pour prendre une pause, respirer et vous sentir présent.

Quelques exemples :

- attendre que votre ordinateur s'allume ou s'éteigne ;
- boire une gorgée d'eau ;
- vous lever ;
- vous asseoir.

© Groupe Eyrolles

Pratique informelle : Un smartphone vraiment utile

Programmez sur votre portable ou votre ordinateur une alarme (douce) qui vous rappellera de respirer et d'être présent. De nombreuses applications de mindfulness peuvent vous y aider.

Douceur et compassion

En vous donnant la possibilité d'être présent plus souvent, vous prendrez davantage conscience de vos expériences, qu'elles soient joyeuses ou douloureuses. Vous aurez alors besoin d'une bonne dose de compassion. La mindfulness vous offre naturellement accès à la compassion qui est en vous. Trouver de la compassion pour vous-même et pour les autres vous aidera à regarder la vie avec douceur et acceptation plutôt qu'à travers un filtre de dureté et de critique.

Aversion et cupidité

Compassion et souffle apaisé peuvent être d'excellents outils quand vous vous trouvez en difficulté à cause de votre besoin de plaire. Bien que les difficultés et la souffrance fassent pleinement partie de l'existence, nous cherchons instinctivement à les éviter et à nous tourner vers quelque chose de meilleur. L'humanité a acquis ces techniques au cours de l'évolution et elles sont très utiles. Quand un ours en fureur vous charge, votre instinct d'évitement s'éveille et vous pousse à fuir ou à combattre.

Mais le problème apparaît lorsque cet instinct s'étend à notre vie intérieure. Nous tentons de fuir les situations douloureuses en détournant notre attention ou en réprimant et en masquant les émotions qu'elles nous procurent. De la même façon, nous cherchons

© Groupe Eyrolles

à retenir, voire à accumuler les moments agréables ; mais, au bout du compte, cela peut nous mener à rater ce que la vie nous offre réellement. Vous avez sans doute déjà ressenti l'angoisse de la fin des vacances alors même qu'il vous reste du temps avant qu'elles ne se terminent. Le problème, c'est que cette angoisse peut vous empêcher de jouir des jours qu'il vous reste…

Être pris dans un cycle de besoin de plaire est tout à fait comparable. Vous vous obligez à être agréable pour que l'on vous apprécie. Devoir vous soucier des autres en permanence vous irrite, mais vous le niez. En cela, vous ne faites qu'ajouter à une situation déjà difficile. Vous risquez, par exemple, de vous en vouloir d'être en colère, amplifiant ainsi votre malaise. Plus encore, cela vous éloigne des possibilités de résoudre le problème sous-jacent.

Grâce à la mindfulness, vous pouvez apprendre à cesser de fuir ce que vous apporte le moment pour vous tourner vers l'expérience et l'accueillir en tant que telle. Cela vous permet de voir le moment plus clairement et vous offre davantage de solutions. Cette attitude de permettre et d'accepter n'est pas passive ; c'est au contraire un acte de courage qui consiste à accueillir pleinement la réalité de l'instant afin de décider en connaissance de cause si vous devez agir et comment.

Alexia, cadre administratif dans un hôpital, est venue me consulter pour des problèmes d'anxiété et un sentiment d'indignité qui la tourmentaient depuis son enfance. On venait de lui refuser une promotion. Son supérieur lui avait fait des remontrances et des critiques sévères, ce qui l'avait plongée dans une véritable crise d'inquiétude. Sans cesse, elle se demandait ce que les autres pensaient d'elle. Elle

© Groupe Eyrolles

avait compris que ses tentatives de plaire à tout le monde la desservaient et qu'elle devait changer.

Les parents d'Alexia avaient toujours cherché sa sécurité, veillant à ce qu'elle souffre le moins possible, si bien qu'ils la couvaient et prenaient toutes les décisions pour elle. N'ayant pas le droit d'explorer sa propre façon d'être au monde, elle a fini par douter systématiquement de ses opinions et de ses besoins. Elle tentait d'anticiper les désirs des autres et cherchait en permanence des signes de leur approbation, pensant ainsi gagner leur affection. Dans le même temps, elle était aussi très critique envers elle-même, en particulier quand elle faisait des erreurs.

Au cours du travail de mindfulness, elle a compris qu'elle réprimait ses émotions pour s'occuper des besoins des autres et que cela l'épuisait. Elle créait ainsi des états émotifs instables, au point de s'angoisser de ses propres accès d'angoisse – qu'elle se reprochait violemment. Au final, ses tentatives pour éviter les émotions douloureuses la laissaient irritable, engendrant ses problèmes d'anxiété et de sentiment d'indignité.

Elle se battait de toutes ses forces contre ces sentiments. Mais un jour, au contraire, je lui ai proposé de les accueillir, sans chercher à les changer ou à les réparer. Je lui ai demandé de fermer les yeux et de cesser de lutter contre les émotions en se concentrant uniquement sur les sensations physiques que créait son anxiété. À mesure qu'elle avançait dans l'exercice, j'ai vu ses sourcils se froncer, puis des larmes perler à ses paupières ; enfin, une expression de calme et de sérénité est apparue sur son visage. Quand elle a ouvert les yeux, elle souriait. Elle a dit qu'elle n'avait désormais plus peur d'elle-même.

© Groupe Eyrolles

Bien sûr, la lutte d'Alexia ne s'est pas terminée là. Elle parvenait certains jours à s'ouvrir à son expérience, et certains jours elle redevenait la proie de son sentiment d'indignité. Mais peu à peu, elle a appris à accueillir ses propres émotions avec bienveillance. Je l'ai rencontrée par hasard plusieurs années après notre entraînement : elle m'a dit que pratiquer la mindfulness avait été la meilleure chose qu'elle ait faite pour elle-même.

© Groupe Eyrolles

La pleine conscience du souffle

Pour comprendre la mindfulness, il faut la pratiquer. Commençons donc par une rapide méditation de pleine conscience. Idéalement, elle dure environ 10 minutes, mais vous pouvez ajuster le temps selon vos possibilités.

Trouvez un endroit tranquille et confortable où vous pourrez vous installer avec un minimum de risques de distraction et d'interruption. Vous pouvez vous asseoir sur un coussin à même le sol ou sur une chaise, les pieds à plat sur le sol. Quelle que soit la position, asseyez-vous de façon à vous sentir en éveil, calme et à l'aise – incarnant ainsi les qualités de conscience et de bien-être que vous cultivez.

Vous pouvez ouvrir ou fermer les yeux à votre guise. Si vous gardez les yeux ouverts, fixez votre regard sur un objet afin qu'il ne risque pas de s'égarer, et votre esprit avec.

- Commencez en douceur, avec l'intention d'être à l'écoute – éveillé et conscient.
- Sentez votre corps assis supporté par la Terre...
- Quand vous êtes prêt, remarquez votre respiration... Observez l'endroit où elle paraît le plus facile et laissez votre attention sur ce point... Peut-être dans les narines... l'arrière de la gorge... la poitrine ou l'estomac... Peu à peu, autant que possible, portez

© Groupe Eyrolles

votre conscience dans l'ensemble de la respiration… en suivant les sensations physiques de toute l'inspiration, peut-être d'une pause, puis de l'expiration complète, elle-même suivie peut-être d'une pause.

- Laissez le corps respirer de lui-même, sans le contrôler. Permettez ce qui arrive, la pleine expérience de la méditation. Inutile de chercher quoi que ce soit, y compris la relaxation. Cette méditation a pour but de cultiver la conscience ; la relaxation peut apparaître, mais c'est seulement une de ses conséquences.
- Remarquez que votre esprit s'égare… et ne le lui reprochez pas. C'est ainsi qu'il fonctionne, et ce n'est la faute de personne. Prenez seulement conscience qu'il est ailleurs, et revenez à votre souffle. Acceptez l'expérience en accueillant avec bienveillance le fait que votre esprit s'égare.
- Si cela vous aide, vous pouvez mettre des étiquettes sur les pensées qui vous viennent, comme «rêverie», «inquiétude», «calcul», «projection». Vivez l'expérience en considérant les écarts répétés de l'esprit comme une façon de cultiver la patience et la bienveillance envers vous-même.
- Comme l'exercice touche à sa fin, offrez-vous un temps pour laisser votre attention retourner vers le monde extérieur en ouvrant les yeux (s'ils étaient fermés) et en remarquant ce que vous voyez, ce que vous entendez, etc.

***

© Groupe Eyrolles

Vous voilà de retour. Pendant la méditation, qu'avez-vous remarqué ? Des interrogations nouvelles sont-elles apparues ? Je vous recommande de consacrer un peu de temps à explorer cet exercice afin d'apprendre à méditer plus facilement. Prenez quelques minutes pour noter votre expérience dans votre journal.

© Groupe Eyrolles

Astuces pour la méditation

Voici quelques suggestions utiles pour commencer à mettre en pratique vos exercices de méditation afin de les faciliter et de vous donner envie de poursuivre.

L'esprit ailleurs

Souvent, dans l'exercice que je viens de décrire, on s'aperçoit que l'esprit s'éloigne du souffle, parfois quelques secondes à peine après s'être concentré sur lui. Quand cela se produit, rappelez-vous que l'esprit a toujours tendance à vagabonder et qu'il le fait *de lui-même*. En d'autres termes, vous n'en êtes pas responsable.

Chaque fois que vous avez l'esprit ailleurs, contentez-vous de le remarquer. Laissez tomber tout jugement et tout reproche, et revenez au souffle, encore et encore. Pour vous y aider, vous pouvez commencer en prononçant mentalement les mots «inspir» et «expir» au rythme de votre respiration.

Observer les vagabondages de l'esprit peut vous apprendre bien des choses, et nous continuerons à les examiner dans la suite de cet ouvrage. Une des leçons fondamentales que l'on peut en tirer, c'est que nous n'avons pas à réagir à chaque pensée ou à chaque besoin qui peut apparaître. Avec le temps, cela vous aidera à comprendre que vous n'avez pas systématiquement besoin de faire plaisir aux autres. Plus généralement, cela vous apprendra à cesser de lutter pour faire arriver les choses. À la place, vous pouvez simplement vous reposer sur votre souffle.

© Groupe Eyrolles

Les attentes

Très fréquemment, on aborde les exercices de mindfulness avec des attentes et des objectifs – par exemple apaiser l'esprit et détendre le corps. Le désir profond de se sentir mieux est naturel et sain. Pourtant, se focaliser sur ces objectifs nous éloigne de l'instant présent et peut entraîner anxiété et insatisfaction.

Il en va de même des buts que l'on peut donner à une méditation. Lorsque l'on se focalise sur eux, on s'attend à certains résultats. Nous sommes dans l'effort et évaluons nos progrès en fonction de l'objectif. Mais si cet effort peut nous sembler nécessaire pour une «bonne» méditation, il devient en réalité une entrave qui nous fait perdre de vue la réalité et l'expérience de l'instant présent. Si, par exemple, la méditation ne se déroule pas comme nous l'attendions, nous nous sentons frustré par ce qui se passe réellement dans le moment, et nous nous en voulons. Alors, il peut nous arriver de redoubler d'efforts, avec pour seul résultat une déception accrue, ou bien d'abandonner et de perdre du même coup les bénéfices de la méditation.

Réflexion : Explorez vos attentes

Réfléchir à ce que vous venez de lire peut vous aider à clarifier vos pensées. Consacrez un peu de temps à examiner les attentes et les objectifs que vous assignez à votre pratique. Vous vous demandez peut-être ce que la mindfulness fera pour vous, comment cela se traduira et quels en seront les résultats. Est-ce arrivé quand vous avez fait l'exercice de respiration consciente ? Avez-vous lutté pour que quelque chose se produise ? Prenez le temps de noter dans votre journal ce qui vous vient à l'esprit à ce sujet. Comme je l'ai proposé dans l'introduction, reprenez en douceur votre souffle,

•••/

© Groupe Eyrolles

\•••

puis observez les sensations, les pensées et les sentiments qui apparaissent lorsque vous pensez à ces attentes. Oubliez la qualité de l'écriture, notez simplement les pensées et les sentiments tels qu'ils vous viennent.

Gérer ses attentes

Parmi les attentes sur la méditation, on retrouve fréquemment l'envie de contrôler ou d'apaiser l'esprit et de se détendre. C'est un peu comme demander à un enfant de 2 ans en plein caprice de s'arrêter et de rester immobile : cela ne marche pas, tout simplement. En général, le seul résultat est de rendre l'enfant encore plus excité et méfiant. De la même façon, en méditation, l'esprit devient plus actif encore lorsque l'on tente de le contrôler, et votre corps ne se détendra pas si vous tentez de l'y contraindre. En d'autres termes, vous ne parviendrez pas à vous sentir calme et détendu. Paradoxalement, la meilleure façon d'apaiser l'esprit et le corps est de *ne pas essayer.*

Plus facile à dire qu'à faire, évidemment. Voici quelques astuces qui peuvent être utiles. Avant de commencer la méditation, mettez-vous à l'écoute de toutes les attentes ou tous les désirs qui pourraient exister. En douceur, allez chercher en vous la patience et l'ouverture nécessaire à accueillir simplement ce qui arrive. Souvenez-vous aussi que ce n'est pas votre faute si l'esprit dérive, et que revenir au souffle encore et encore fait partie de la méditation au même titre que de rester parfaitement concentré sur lui. Quand vous remarquez que vos pensées s'en sont éloignées, c'est que vous êtes à nouveau présent. Vous pouvez donc cesser de vous juger, accueillir le fait que vous êtes à nouveau présent et revenir au souffle.

© Groupe Eyrolles

Autre attente liée à la méditation : celle d'être concentré tout au long de l'exercice. Avec cette contrainte en tête, non seulement vous quittez le moment, mais l'exercice vous semble par avance interminable. Reprenez la suggestion ci-dessus, en n'attendant rien d'autre de vous-même que d'être concentré sur l'inspiration en ce moment précis ; ensuite, n'attendez rien d'autre que d'être concentré sur l'expiration. En d'autres termes, abandonnez vos attentes d'être dans l'attention au-delà du moment présent. Des attentes réalistes vous aident à gérer et à accepter la réalité de l'esprit et de ses vagabondages : elles vous offrent la joie de vous reposer pleinement dans le moment présent.

Les attentes liées au besoin de plaire

Ce qui précède s'applique aussi au besoin de plaire. En comprenant à quel point des buts précis peuvent fausser la méditation et en faire une cause d'inquiétude plutôt que d'apaisement, vous entrevoyez que lutter pour l'affection et la sécurité en sacrifiant son bien-être participe du même mouvement. Porter la lumière de la conscience sur les attentes liées au besoin de plaire, accueillir simplement celles-ci, c'est déjà avancer sur la voie de la libération.

Imaginons qu'une association à laquelle vous appartenez vous sollicite pour l'organisation d'un événement. Vous vous sentez déjà débordé, mais votre réponse automatique serait d'accepter. Avec la mindfulness, vous pouvez faire une pause, respirer, et prendre conscience que vous cherchez d'abord à plaire aux autres. Alors vous vous ouvrez la possibilité de vous libérer de vos réactions habituelles et, à la place, de répondre en conscience.

© Groupe Eyrolles

Réflexion : Explorez vos attentes liées au besoin de plaire

Prenez quelques minutes pour pratiquer la conscience du souffle, puis méditez sur ce que vous venez de lire. Quelles attentes liées au besoin de plaire vous entravent-elles ? Que se passe-t-il quand vous vous consacrez exclusivement à ces buts ? Comme je l'ai proposé dans l'introduction, notez dans votre journal ce qui vous vient à l'esprit, avec une attitude d'ouverture et d'autocompassion, sans vous juger.

Attitudes pour la mindfulness

Dans son livre *Full Catastrophe Living*[1], Jon Kabat-Zinn parle des attitudes à adopter dans la pratique de la mindfulness, avec en particulier la patience, l'esprit du débutant, le non-jugement, le non-effort et l'acceptation. La pratique de la mindfulness cultive ces qualités, et réciproquement ces qualités bénéficient à la pleine conscience. Je vous encourage à vous lancer dans la pratique qui suit – adaptée ici avec l'autorisation de Jon Kabat-Zinn – aussi souvent que possible dans la vie de tous les jours.

La patience

La patience est essentielle pour vivre une vie paisible et cultiver la pleine conscience. Comme le dit saint François de Sales : «Nous avons besoin d'un petit verre de sagesse, d'un tonneau d'intelligence et d'un océan de patience.» Plus récemment, Jon Kabat-Zinn a

1. Kabat-Zinn J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York, Bantam Dell, 1990 (*Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, J'ai lu, 2012 [De Boek, 2014]).

© Groupe Eyrolles

écrit : « La pleine conscience n'est pas un bulldozer qui écrase les résistances. Il s'agit de travailler un pas à la fois, çà et là, en gardant au cœur votre vision, en particulier dans les temps difficiles[1]. » Pratiquer la patience nous permet de comprendre que la plupart des choses arrivent lentement, par un long processus, comme un papillon qui sort de la chrysalide – si vous tentez de l'aider, il meurt. De la même façon, si vous tentez de vous changer en un instant, vous n'en retirerez que de la frustration et finirez par abandonner.

Changer des habitudes anciennes, et en particulier celle de plaire aux autres, peut prendre du temps. Vous devez envisager ce processus avec patience, comme la mindfulness. Il y a peu de chances que l'on vous ait appris ce type d'attention. Il vous faudra donc être bienveillant et patient envers vous-même lorsque vous travaillerez à désapprendre ces schémas. En faisant preuve de patience envers votre pratique de la mindfulness et votre besoin de plaire, vous avez davantage de chances d'en faire une habitude et de réussir à développer une plus grande confiance en vous-même et des relations plus équilibrées.

L'esprit du débutant

Un de mes clients, âgé de 70 ans, a compris un jour grâce à un exercice de mindfulness à quel point il tenait tout pour acquis. Malheureusement, il s'est rendu compte qu'il « regardait sans voir et écoutait sans entendre », selon ses propres termes. Le matin même, m'a-t-il expliqué avec les larmes aux yeux, il avait dit au revoir à sa femme sans se sentir réellement présent à ce moment précis.

1. *Idem*.

© Groupe Eyrolles

Pour de nombreuses raisons, nous tenons beaucoup de choses pour acquises et omettons ainsi d'accueillir la richesse de l'instant présent. L'esprit du débutant, au contraire, nous permet d'aborder chaque instant, chaque situation et chaque expérience comme si c'était la première fois. Pour appliquer cela au besoin de plaire, remarquez ce qui se passe en vous quand vous êtes sur le point de vous excuser pour quelque chose qui n'est pas de votre faute. En observant cette expérience avec l'esprit du débutant (celui que vous avez utilisé dans l'exercice des raisins), vous vous ouvrez de nouvelles perspectives qui peuvent vous mener à une meilleure compréhension de vous-même.

Le non-jugement

En prenant plus souvent conscience de vos pensées, vous remarquerez sans doute que celles-ci sont fréquemment des jugements, et ce à tous propos. Cette capacité à juger fait pleinement partie du cerveau humain et elle a son importance. Malheureusement, l'esprit la pousse souvent à l'excès et juge tout, menant ainsi à des sentiments d'insatisfaction. Ces jugements demeurant automatiques et inconscients, nous avons tendance à y réagir automatiquement, ce qui ne fait qu'empirer la situation.

Si, par exemple, vous avez été habitué à croire qu'il vous faut gagner l'affection des autres, vous risquez, lorsque vous voyez un ami agir, de juger qu'il a besoin d'aide et d'intervenir spontanément. Mais votre jugement peut être faux. Votre ami peut très bien gérer la situation, et même vous en vouloir de votre intervention. Dans ce cas, votre stratégie pour obtenir son approbation a échoué.

© Groupe Eyrolles

La pratique de la mindfulness peut vous aider à mieux distinguer ce qui relève du jugement ; c'est un pas fondamental pour commencer à réduire son importance et à moins vous fier à lui. Alors, vous serez davantage à même de vous ouvrir à de nouvelles réponses au lieu de réagir automatiquement à vos jugements.

Le non-effort

La vie quotidienne consiste bien souvent à effectuer des tâches et à remplir des objectifs. En conséquence, notre attention est rarement dans l'instant. Bien entendu, il est difficile d'être calme et serein dans le moment présent quand nous nous consacrons à changer et à améliorer ce qui est. Nous nous sentons dans ce cas insatisfaits et anxieux, ce qui nous empêche d'agir en harmonie avec ce qui vient.

Songez au tennis : lorsque vous pensez au coup suivant au lieu de regarder la balle, vous risquez de rater votre frappe. C'est uniquement en restant dans l'instant – en suivant la balle, en sentant vos muscles et votre effort – que vous pouvez entrer en contact avec la balle – et, dans notre cas, avec la vie.

Lorsque, dans la vie de tous les jours, vous rencontrez des attentes particulières, relevez-les comme telles et essayez d'adopter l'attitude qui consiste à dire : « Voyons ce qui va arriver. » Cela peut vous aider à vous ouvrir à l'instant présent au lieu de lutter pour une issue aléatoire.

L'attitude de non-effort est importante dans la pratique de la mindfulness. Si vous tentez d'utiliser la pleine conscience pour vous débarrasser d'un sentiment ou d'une expérience, comme la frustration ou le manque de concentration, vous ne ferez qu'ajouter à votre lutte.

© Groupe Eyrolles

Le simple fait d'accueillir l'instant présent à cœur ouvert, encore et encore, sans chercher quoi que ce soit, prépare le changement véritable.

Permettre

Cultiver la patience, l'esprit du débutant, le non-jugement et le non-effort engendre la capacité à accepter le moment tel qu'il est et à le voir plus clairement. De la même façon, apprendre à vous accepter exactement tel que vous êtes vous aidera à trouver la reconnaissance que vous n'avez pas suffisamment obtenue dans votre enfance. Alors vous ne chercherez plus à l'obtenir des autres. À la place, vous pourrez profiter de l'instant et réagir moins automatiquement à ce qui arrive. Cette capacité peut être étendue à la pratique de la méditation, en permettant les écarts de l'esprit ou l'agitation qui peuvent apparaître.

La notion d'objectif à atteindre est aussi profondément ancrée dans notre culture que le besoin de plaire. Il faut donc un certain courage pour permettre ce qui arrive. Lorsque nous parvenons à être présents à nos expériences telles qu'elles se produisent, nous n'avons plus besoin de perdre du temps et de l'énergie à les nier, à leur résister ou à tenter de les changer. Grâce à la pleine conscience, nous nourrissons cette capacité à permettre et, en fin de compte, à nous libérer.

Un éveil soudain et progressif

Si la pratique de la mindfulness procure des bénéfices immédiats, d'autres effets apparaissent progressivement avec le temps. Plus nous apprenons à être conscients et ouverts au moment présent, plus

© Groupe Eyrolles

notre conscience et notre acceptation du moment sont fines et fortes. Non seulement nous sommes plus souvent dans l'attention, mais nous y sommes « différemment, avec davantage de sagesse – avec tout notre esprit et notre cœur, avec tout le répertoire du corps et de ses sens[1] ».

Voilà comment permettre votre pratique telle qu'elle est, dans l'instant et en toute confiance. Par exemple, la plupart de ceux qui découvrent la mindfulness décrivent des bénéfices immédiats, comme se sentir plus vivant et détendu. Avec une pratique continue, on découvre d'autres résultats, en particulier la possibilité de se libérer de ses vieilles habitudes. Cela vient avec le temps et évolue chaque jour. Je vous encourage à laisser votre pratique se développer naturellement, sans chercher à la contraindre, en abandonnant les attentes que vous pouvez nourrir, y compris à la lecture des exemples de ce livre. À vous de découvrir ce que la mindfulness peut réellement vous apporter.

Exercice : Encouragez-vous à pratiquer la mindfulness

Prenez quelques minutes pour pratiquer la conscience du souffle. Puis asseyez-vous dans un endroit tranquille et examinez vos pensées et vos sentiments à l'égard de la mindfulness. Peut-être sentez-vous que ce livre et la méditation vont vous aider ; peut-être doutez-vous au contraire de vos propres capacités à observer cette pratique ou bien de ses résultats.

1. Williams M. et *alii*, *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, New York, Guilford Press, 2007 (*Méditer pour ne plus déprimer : la pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Odile Jacob, 2009).

© Groupe Eyrolles

Quoi qu'il se passe en vous, accueillez-le sans jugement, et encouragez-vous à expérimenter pleinement la pratique de la mindfulness. La seule façon de savoir si elle est faite pour vous, c'est d'essayer.

En résumé

Après avoir lu cette première approche de la mindfulness et essayé quelques pratiques, il se peut que vous ayez davantage de questions que de réponses, en particulier si vous n'aviez jamais entendu parler de la pleine conscience. Relevez ces questions, évitez de lutter et retenez-les avec légèreté, en leur permettant d'éveiller votre curiosité pour nourrir de futures explorations.

Je vous encourage à pratiquer régulièrement et à vous approprier chaque exercice. Prêtez surtout attention à votre cœur et à votre intuition lorsque vous prenez des décisions sur votre pratique, en particulier parce que le besoin de plaire nous pousse souvent à faire les choses comme nous pensons que les autres voudraient que nous les fassions. Je vous propose donc de commencer par essayer ce que je vous suggère pour voir si cela vous convient.

La pratique de la mindfulness requiert de l'énergie, du temps, du courage et de l'engagement ; elle vous demande d'observer intensément le moment présent, qu'il soit fait de joie ou de douleur. Comme je l'ai dit, la pratique de la pleine conscience n'est pas forcément facile, mais elle est pleine de sens et le jeu en vaut la chandelle. Souvenez-vous que c'est par le simple fait de porter attention au moment présent et d'être ouvert à lui encore et encore que vous pouvez vous libérer du besoin de plaire.

© Groupe Eyrolles